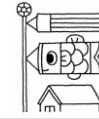


5月給食献立表

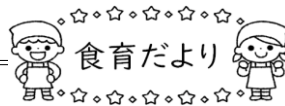


2024年度

あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
1(水)	豆ごはん 八宝菜 豆腐ときのこの味噌汁	□グリーンピース 食塩 □昆布 △精白米 酒 ○豚肉 ○えび 酒 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □筍 □椎茸 □チンゲン菜 □はくさい 中華だし △三温糖 薄口醤油 △片栗粉 みりん ○豆腐 □えのき □しめじ かつお・昆布だし ○豆みそ	カップケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	○牛乳 ○卵 △バター △三温糖 △ホットケーキミックス △レーズン ※小麦
2(木)	三色丼 ワンタンスープ	△精白米 ○鶏ミンチ △三温糖 濃口醤油 酒 ○卵 △調合油 □ほうれん草 濃口醤油 □焼きのり □こまつな □にんじん □たまねぎ △ぎょうざの皮 中華だし 薄口醤油	□パイナップル △かぼちゃボーロ ○チーズ ○牛乳	
3(金)	憲法記念日			
4(土)	みどりの日			
5(日)	こどもの日			
6(月)	振替休日			
7(火)	ごはん サバの味噌煮 キャベツのゆかり和え 豆腐とわかめのすまし汁	△精白米 ○さば ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □キャベツ □にんじん □ゆかり ○豆腐 □わかめ □たまねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□美生柑 △ポップコーン △ラムネ ○牛乳	
8(水)	けんちんうどん チンゲン菜のおかかあえ	△うどん ○豚肉 △調合油 □ごぼう □だいこん □こまつな □長ねぎ ○豆腐 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □チンゲン菜 □にんじん ○かつお節 濃口醤油 みりん	フルーツヨーグルト △こつぶじゃがあられ ○チーズ ほうじ茶	○ヨーグルト □パイナップル缶 □みかん缶 □桃缶 (以上見)
9(木)	ごはん マーマレードチキン アスパラとそら豆のサラダ 小松菜とふの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □マーマレード 濃口醤油 にんにく 酒 □アスパラガス □そらまめ △ごま 濃口醤油 △三温糖 △マヨネーズ □こまつな △ふ かつお・昆布だし ○豆みそ	□バナナ △カル鉄スティック △ぼりぼり小魚 ○牛乳	※小麦、乳 (以上見) ※小麦(醤油)、ごま、大豆
10(金)	ドライカレー 青菜ごま酢和え 牛乳	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん □なす □トマト ○あさり □グリーンピース カレールウ △調合油 □生姜 にんにく コンソメ ○豆乳 □もやし □こまつな □にんじん △ごま 濃口醤油 米酢 △三温糖 ○牛乳	米粉レーズン蒸しパン △ポテトチップス ほうじ茶	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □レーズン
11(土)	ちゅうかちゃんぽん	△中華麺 ○豚肉 □にんじん □はくさい □もやし 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉		
13(月)	ごはん 鮭のつけ焼き キャベツとじゃこのサラダ 大根と揚げの味噌汁	△精白米 ○さけ △三温糖 濃口醤油 酒 □キャベツ ○じゃこ ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 □だいこん ○油揚げ □わかめ かつお・昆布だし ○豆みそ	じゃこパン △はとむぎおこし ○牛乳	△食パン ○じゃこ □青のり △ごま △マヨネーズ
14(火)	ごはん ポークチャップ ブロッコリーの塩昆布和え 豆腐と人参の味噌汁	△精白米 ○豚肉 △調合油 □たまねぎ 食塩 こしょう □ケチャップ ウスターソース △三温糖 □ブロッコリー □塩昆布 濃口醤油 ○豆腐 □にんじん □はくさい ○豆みそ かつお・昆布だし	□キウイフルーツ △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦
15(水)	ホットドッグ クラムチャウダー 牛乳	△ロールパン □キャベツ △ウインナー □ケチャップ カレー粉 ○ベーコン △調合油 □にんじん △じゃがいも □たまねぎ ○あさり コンソメ クリームシチュウルウ ○豆乳 ○牛乳	おかかおにぎり □プルーン △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○かつお節 濃口醤油 (以上見)
16(木)	ふりかけご飯 プルコギ風 ポテトスープ	△精白米 ふりかけ※乳、サバ、ごま、小麦 ○牛肉 濃口醤油 □生姜 にんにく 酒 △調合油 □たまねぎ □ピーマン 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 中華だし □たまねぎ □にんじん △じゃがいも △三温糖 コンソメ	□りんご △全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦
17(金)	ごはん 焼きししゃも 切干大根と青菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○ししゃも □切干大根 ○じゃこ □にんじん □チンゲン菜 かつお・昆布だし みりん 濃口醤油 △三温糖 □たまねぎ □にんじん □青ねぎ ○豆みそ かつお・昆布だし	人参ケーキ △畑のスナック ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター △三温糖 □にんじん □レモン果汁 ※小麦
18(土)	磯うどん	△うどん ○かまぼこ □青ねぎ □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし		

20(月)	肉味噌そば ツナときゅうりの酢の物	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉 ○ツナ □きゅうり □にんじん ○じゃこ 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま	オニオンブレッド △ねじりん棒 ○牛乳	□たまねぎ ○ハム ○卵 ○牛乳 △ホットケーキミックス △マヨネーズ ○チーズ ※小麦
21(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ アスパラとにんじんのサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ ○豆腐 □ひじき □たまねぎ △調合油 △パン粉 ○卵 △調合油 □ケチャップ ウスターソース □アスパラガス □にんじん △三温糖 食塩 △調合油 米酢 □ほうれん草 □もやし かつお・昆布だし ○豆みそ	□美生柑 △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳 (未満児)
22(水)	ごはん 鱈の照り焼き ひじきと根菜のサラダ チンゲン菜の味噌汁	△精白米 ○鱈 △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 □ごぼう □ひじき □れんこん □さやえんどう △マヨネーズ 濃口醤油 □チンゲン菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布だし	いちごヨーグルト △スティックゼリー □プルーン ほうじ茶	○ヨーグルト □いちごジャム (以上児) (未満児)
23(木)	コーンご飯 豚肉のスタミナ焼き かきたま汁	△精白米 □コーン 食塩 ○豚肉 濃口醤油 □生姜 酒 △調合油 □にんじん □たまねぎ □もやし □にら 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 ○卵 △じゃがいも □わかめ □青ねぎ かつお・昆布だし 薄口醤油 みりん □昆布 △片栗粉	□バナナ △黒ごまかりんとう △ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま
24(金)	ごはん ささみのカレースティック ちくわときゅうりの胡麻和え 豆腐ときのこの味噌汁 オレンジゼリー	△精白米 ○ささ身 食塩 コンソメ カレー粉 △小麦粉 △調合油 ○竹輪 □きゅうり △三温糖 濃口醤油 △ごま △ごま油 ○豆腐 □えのき □しめじ かつお・昆布だし ○豆みそ □みかんジュース △三温糖 □寒天	カステラ △揚げあられ ○牛乳	※小麦、卵、乳 ※小麦(醤油)、大豆
25(土)	お弁当			
27(月)	チキンピラフ ミルクスープ	△精白米 コンソメ ○鶏肉 △調合油 □たまねぎ □にんじん □コーン □グリーンピース △バター 食塩 こしょう □たまねぎ □にんじん □しめじ △調合油 コンソメ ○豆乳 食塩	おからドーナツ △小魚せんべい ○牛乳	○おから △ホットケーキミックス △調合油 △三温糖 ※小麦(醤油)、えび、ごま
28(火)	ごはん 焼きカレー 新じゃがの甘煮 キャベツとえのきの味噌汁	△精白米 ○カレー 食塩 △じゃがいも □にんじん △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 □さやえんどう □キャベツ □えのき ○竹輪 かつお・昆布だし ○豆みそ	□パイナップル △こつぶじゃががあられ ○チーズ ○牛乳	
29(水)	ごはん 鶏のチーズパン粉焼き ほうれん草とひじきのおひたし かぶとしめじの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 食塩 △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △オリーブ油 □ほうれん草 □にんじん ○じゃこ □ひじき ○かつお節 濃口醤油 みりん □かぶ □しめじ ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	米粉ココア蒸しパン □プルーン △ぼりぼり小魚 ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 ココア (以上児) ※小麦(醤油)、ごま、大豆
30(木)	豚みそ丼 にら玉中華スープ	△精白米 ○豚肉 □キャベツ □たまねぎ □にんじん □にら △調合油 ○豆みそ △三温糖 みりん 酒 濃口醤油 □にら □たまねぎ ○卵 △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	□りんご △紫芋チップ ○チーズ ○牛乳	
31(金)	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き ほうれん草サラダ 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○さわら △マヨネーズ 食塩 □ほうれん草 □にんじん ○卵 △調合油 濃口醤油 米酢 △三温糖 ○じゃこ ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	黒ごまのケーキ △ほしのおせんべい ○牛乳	△小麦粉 ○卵 △バター △ごま ベーキングパウダー △三温糖



さわやかな新緑の季節となりました。入園・進級から1ヵ月が過ぎ、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ですね。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登園しましょう。



アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先が柔らかくて美味しい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があると言われるアスパラギン酸が豊富に含まれています。

火が通るのに時間がかかるので、炒め物などの場合は下茹ですると使いやすいですよ。



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごそう!!

朝ごはんは1日の元気の源です!朝ごはんを食べると、午前中に活動する準備が整います。朝ごはんを抜くとエネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたり…。保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食を抜いたり、就寝時間が遅くなったりしていませんか?元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう♪

★ 朝ごはんの効果 ★

- ・体や脳のエネルギーになる
- ・体温が上がる
- ・脳の働きが活発になる
- ・排便を促す



お知らせ

25日(土)は給食はありません。
登園される方はお弁当を持って来て下さい。

